



Caminhada pela Saúde Mental- 2ª edição

A **FNERDM-Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais** vai organizar no próximo dia 19 de Outubro de 2014 a 2ª Edição da “**Caminhada pela Saúde Mental**”, no âmbito do seu projeto *ri(Age) 2014*. Este projeto é cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. e organizado em parceria com sete entidades Associadas da FNERDM: AEIPS, ARIA, ASMAL, CHPL, GAC, GIRA e Oportunidades APPASM.

A “Caminhada pela Saúde Mental” pretende sensibilizar a comunidade para as questões da Saúde Mental, incentivando a participação activa em iniciativas de combate à exclusão e ao estigma, e promovendo uma imagem positiva e saudável do indivíduo com experiência de doença mental, bem como a sua inclusão social.

As problemáticas de saúde mental são responsáveis por mais de 12% da carga global de doença em todo o mundo, valor que sobe para 23% nos países desenvolvidos. Cinco das dez principais causas de incapacidade a longo prazo e de dependência psicossocial são doenças neuropsiquiátricas, sendo as perturbações depressivas a 3ª causa de carga global de doença (1ª nos países desenvolvidos), estando previsto que passem a ser a 1ª causa a nível mundial em 2030, com agravamento provável das taxas de suicídio e para-suicídio. Estimativas do Conselho Europeu do Cérebro indicam que 27,4% da população da UE com idade entre 18 e 65 anos sofre, em cada ano, de um qualquer tipo de problema de saúde mental, número que foi atualizado recentemente para 38,2% após a inclusão dos dados de uma ampla avaliação da infância e adolescência.

Em 2013, Portugal integrou a World Mental Health Survey Initiative, apresentando a prevalência mais elevada de doenças mentais (22,9%) dos oito países europeus integrados no estudo, sendo apenas suplantado no conjunto analisado pelos EUA (26,4%). Estas taxas de prevalência correlacionam-se com as taxas de desigualdades sociais e em saúde.

A experiência da ter uma doença mental tem um impacto muito significativo sobre a vida familiar, as redes de suporte social, desempenho profissional e emprego, bem como de sofrimento com o estigma, a discriminação e a exclusão social. O silêncio à volta das doenças mentais pode impedir as pessoas de procurar ajuda. Por vezes, o receio ou a vergonha em falar acerca da sua doença pode constituir um dos maiores problemas quando se tem uma doença mental. Pode conduzir à perda das amizades, a sentimentos de isolamento e atrasar a recuperação. Não tem que ser assim. Cada um de nós pode fazer pequenas coisas para ajudar a quebrar o silêncio do estigma. A Caminhada pela Saúde Mental pretende ser uma delas.

Na 1ª edição contámos com cerca de 600 participantes, entre eles pessoas com experiência de doença mental, familiares, organizações e sociedade em geral. Nesta edição ambiciona-se atingir os 1000 intervenientes. As inscrições encontram-se abertas até dia 14 de outubro através do email geral@fnerdm.pt. Nesta edição contamos com a entidade promotora Outcome e com patrocínios das empresas Vimeiro, Delta, Epal, Turismo de Lisboa, Comfort Keepers, Metropolitano de Lisboa e Fundação PT.

Vamos caminhar no dia 19 de Outubro de 2014 (domingo), em Lisboa e em Faro pelas 10 horas e 30 minutos. Em Lisboa o percurso inicia-se na Pala da Doca de Santo Amaro e termina no Padrão dos Descobrimentos, em Belém (3 km). Em Faro o percurso inicia-se na Estrada Reta do Sol e termina no Monte de Sal, num percurso junto à Ria Formosa (3 km).

Venha caminhar connosco!

Para acompanhar este evento e outros projetos consulte as páginas: www.fnerdm.pt <https://www.facebook.com/Fnerdm>
/ <https://www.facebook.com/pages/RI-Age/371386349651083> Contacto: 93 956 45 09

Entidades parceiras:



Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.

